
MOLKOSAN®
Supersmoothies
7 boissons
énergisantes pour votre
bien-être quotidien !
• un supplément d'énergie
• avec de précieuses fibres pour la digestion
• riche en nutriments
A.Vogel

Une sensation naturelle de bien-être, jour après jour

Une bonne digestion est indispensable pour nous sentir en forme et plein d'entrain. Avec une fonction digestive saine, tous les nutriments importants que nous consommons sont convertis par notre corps en énergie assimilable. Une bonne alimentation joue à cet égard un rôle primordial. Ce n'est pas pour rien que, comme l'affirme le dicton, « on est ce que l'on mange ». Car ce que nous mangeons et buvons détermine en grande partie ce que nous avons dans le ventre.

Avec Smoothie, découvrez une manière simple et directe de prendre un maximum de nutriments, tout en ménageant votre estomac et vos intestins. Un bon Smoothie contient plein de bonnes choses : d'importantes protéines, des lipides sains, des vitamines, des fibres, des antioxydants et des sels minéraux. La source d'énergie idéale pour bien commencer la journée, pour plus de bien-être et de vitalité. Sont-ils bons ? Certainement ! Les Smoothies sont non seulement très savoureux, mais leurs couleurs gaies donnent envie d'y goûter !

Sept jours, sept Smoothies

Les jours se suivent, mais ne se ressemblent pas. Alors pourquoi la sempiternelle tartine tous les matins ou à tous les goûters ? Dès lors qu'il s'agit de faire le plein de nutriments vitaux, le maître-mot est « variété ». C'est la raison d'être de cette brochure. Nous vous y présentons sept Smoothies – un pour chaque jour de la semaine. Idéal pour bien commencer la journée ou pour se requinquer pendant une pause.

1. Choisir ses fruits et légumes

Prenez au moins deux sortes de fruits et/ou de légumes (évent. en feuilles). La sélection suivante donnée à titre d'exemple permet d'heureuses combinaisons : épinards, chou vert, céleri-branche, betterave rouge, avocat, myrtilles, banane, kiwi.

2. Préparer une boisson avec votre Smoothie

Préparez votre Smoothie dans de l'eau, du lait de coco, du lait d'amandes ou du jus de fruits frais pour pouvoir le servir en boisson.

3. Rectifier la saveur

Les épices, les noix et les fruits sucrés sont porteurs de saveurs naturelles et vous garantissent des expériences gustatives surprenantes. Miel, dattes, figues, noix, pistaches, noix de coco râpée, vanille, menthe, gingembre, coriandre : à vous d'essayer ce qui vous tente !

4. Une touche de «pep» à votre Smoothie

En ajoutant A.Vogel Molkosan® Fruit* (au calcium) à votre Smoothie, vous contribuez au fonctionnement normal de vos enzymes digestives. Vous trouverez de plus amples informations sur Molkosan® Fruit en avant-dernière page de cette brochure. Vous pouvez enrichir votre Smoothie avec d'autres ingrédients puissants, par exemple de la poudre de maca, des graines de chia, des chlorelles, des spirulines, du pollen d'abeilles, de l'huile de coco ou des graines de lin.

* Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.



Monday boost

Pelez l'ananas et débitez-le en petits cubes. Emincez ou râpez le gingembre préalablement épluché. Transférez ensuite l'ananas, le gingembre, le jus de carottes, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un pot ou un récipient gradué et homogénéisez le tout au mixer pour obtenir un Smoothie facile à boire.

Ingrédients

- Un quart d'ananas frais, ou 200 g d'ananas en boîte (dans son jus, pas en sirop)
- 250 ml de jus de carottes
- Le jus d'un demi-citron
- 1 morceau de gingembre épluché (d'env. 3 cm)
- 1 avocado
- 1 poignée de feuilles de basilic fraîches
- 2 cs de Molkosan® Fruit

Superfoods

Vous pensiez que les superfoods n'étaient vendus que dans les boutiques bio, n'est-ce pas ? Nous vous répondons : Pas du tout ! On trouve aussi les superfoods au supermarché où vous faites vos courses. Car dans les superfoods, il n'y a pas que les baies de goji ! Les paquets énergétiques ordinaires en font également partie.

- Super-fruits : myrtilles, framboises, mûres, cerises et pépins de grenade.
- Super-légumes : oignon rouge, champignons de Paris, poivron, côte de bette, chou vert et épinards.

Killer Kale

Pelez la poire et coupez-la en petits morceaux. Ajoutez le chou vert, la banane, quelques fraises, le yogourt grec et un peu de Molkosan® Fruit et homogénéisez le tout au mixer pour obtenir un Smoothie onctueux.

Ingrédients

- 1 poignée de chou vert (frais ou surgelé)
- 1 poire
- 1 demi-banane
- 1 petite poignée de fraises (fraîches ou surgelées)
- 1 cuillère de yogourt grec
- 2 cs de Molkosan® Fruit
- 200 ml d'eau



Le chou vert, nouvelle star

« Kale » : le mot ne vous dit rien ? Un must absolu aux Etats-Unis. Car le chou vert (dont c'est le nom en anglais) est le nouveau superfood américain dont on fait à peu près tout : des Smoothies, des chips, de la soupe ou encore de la potée. Un choix plutôt heureux, car le chou vert contient non seulement de nombreuses vitamines, mais aussi du fer, des antioxydants et du calcium. Bref : le kale a la cote !

Ingrédients

1 pomme Granny Smith
50 g d'épinards en feuilles frais
1 touffe de persil
1 datte
½ cs de miel
200 ml de lait d'amandes
2 cs de Molkosan® Fruit

Green Dream



Pelez la pomme et coupez-la en petits morceaux. Dénoyautez la datte, ajoutez-lui la pomme, les épinards, le persil, le miel, le lait d'amandes et Molkosan® Fruit et passez le tout au mixer pour obtenir un Smoothie onctueux.

Vive la variété !

Un Smoothie est une manière simple et appétissante de couvrir ses besoins en plusieurs nutriments importants. Tout se joue dans la variété. Reprendre chaque jour des épinards pour composer son mélange est la solution de facilité, alors qu'il y a tant d'autres options ! Pensez par exemple au chou vert, à la côte de bette, à l'endive, au céleri-branche ou à la roquette. Il ne tient qu'à vous de les varier à votre guise !

Forest festival



Ingrédients

- 100 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 300 ml de lait d’amandes
- 50 g d’épinards en feuilles frais
- 2 dattes fraîches
- 100 ml de lait de coco
- 2 cs de Molkosan® Fruit

Dénoyautez les dattes et mettez-les dans un grand récipient gradué avec les myrtilles, le lait d’amandes, le lait de coco, Molkosan® Fruit et les épinards en feuilles (les quantités indiquées sont approximatives). Passez le tout au mixer pour obtenir un Smoothie onctueux.



Just *Beet* it!

Pelez l'avocat et retirez le noyau. Coupez les betteraves rouges en petits morceaux et transférez-les avec l'avocat dans un grand récipient gradué. Ajoutez le lait d'amandes, le miel, le cacao et Molkosan® Fruit et homogénéisez le tout au mixer pour obtenir une purée ferme : votre Smoothie est prêt.

Ingrédients

- 2 petites betteraves rouges
- 1 avocat
- 2 cs de cacao en poudre
- 1 cs de miel
- 200 ml de lait d'amandes
- 2 cs de Molkosan® Fruit

Vivre sa santé au quotidien

Retrouvez d'autres informations sur la santé en consultant notre plate-forme santé sur le site www.avogel.ch

Summer Sweet



Ingrédients

- 1 demi-mangue
- 1 banane
- 1 feuille d'endive de taille moyenne
- Le jus d'une orange
- 1 cuillère de yogourt grec
- Quelques feuilles de menthe
- 2 cs de Molkosan® Fruit

Pressez l'orange, pelez la mangue et débitez-la en petits morceaux. Réunissez ensuite la mangue, la banane, l'endive, le yogourt, les feuilles de menthe, le jus d'orange et Molkosan® Fruit dans un récipient et réduisez le tout en purée au mixer pour obtenir un délicieux Smoothie estival.

Ingrédients

- 2 brins de céleri-branche
- ½ courgette
- 1 banane
- 2 kiwis dorés
- 100 ml de lait de coco
- 2 cs de Molkosan® Fruit



Mellow Yellow

Débitez le céleri-branche et la courgette en petits morceaux. Pelez les kiwis et la banane et passez-les au mixer avec le lait de coco et Molkosan® Fruit pour obtenir un Smoothie frais et exquis.



Vos enfants seront conquis !

Les légumes ne sont décidément pas leur fort ? Proposez à vos enfants de préparer avec vous cette recette de Smoothie – c'est amusant et drôlement bon ! L'exquise note crémeuse du lait de coco et la douceur du kiwi et de la banane en font un Smoothie très agréable à boire.

Le *secret* de vos Supersmoothies

A.Vogel Molkosan® Fruit est l'ingrédient qui note à votre Supersmoothie sa note particulière. Molkosan® Fruit, à base de petit-lait, est une source de calcium et soutient également vos enzymes digestives. La grenade, les baies d'aronia et les glycosides de stéviol extraits de Stevia forment une agréable combinaison qui confère à Molkosan® Fruit un goût fruité frais et naturel. Molkosan® Fruit est l'ingrédient parfait pour de savoureux Smoothies et pour votre bien-être quotidien !

Variations avec Molkosan® Fruit

Molkosan® Fruit est non seulement l'ingrédient idéal pour vos Smoothies, il constitue aussi une excellente boisson rafraîchissante. Verser env. 2 cs de Molkosan® Fruit dans un verre d'eau, ajoutez du jus d'orange frais ou du jus de pomme et remuez ; vous pouvez aussi mélanger Molkosan® Fruit à votre yogourt.



A.Vogel Molkosan® Fruit*

- Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives
- Contient de l'acide lactique L+
- Sans lactose, à faible teneur calorique

* En vente en Suisse dans des pharmacies, drogueries et magasins de produits diététiques sélectionnés ainsi que dans les grands supermarchés Coop.

Vous l'aviez déjà vue ?

Retrouvez d'autres délicieuses recettes sur www.recettes.avogel.ch

Bulletin A.Vogel

Dans notre bulletin mensuel, vous trouvez des conseils pour votre santé et votre alimentation ainsi que des informations sur nos nouveaux produits et nos offres spéciales. Abonnez-vous à notre bulletin en vous inscrivant sur www.avogel.ch

Hotline santé

Pour tout renseignement ou complément d'information, contactez-nous sur www.avogel.ch, écrivez à info@avogel.ch ou appelez nos conseillers au n° 071 335 66 00.

